涨汤

2017年08月15日

第四章 | 疾病预防与症状缓解

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

这章会给大家说明一些常见疾病的成因，提供一定的预防手段，并且对已经出现的症状给出一些可用的缓解方法。其实前文介绍「各种情况的正确坐姿」是最主要，也是效果最好的预防措施。以及反复强调的，避免久坐才是根本方法。

而且，你很可能和我一样，已经有了一些症状，例如一些部位的酸胀、麻痹甚至持续的疼痛。因为有不适、痛苦，才有「动力」去了解遇到的问题，尝试解决遭受的痛苦。能停下手头的工作、学习，去自在的放松一下，大概是我们在持续忙碌时的奢求。现实往往是是工作学习不能停下，因为休息的时候，没有人会替你完成那些任务。

了解一些疼痛、症状发生的原因，以及对症的缓解手段，在情况不算严重的时候，可以避免问题恶化，使你得到恢复。在第一章里，我将自己遇到的症状大致描述了一下，可能你在阅读的时候有部分可以代入。但是每个不舒服的部位、每种不舒服的感觉都有其特定的成因，甚至很多因素是交织在一起，从而导致问题的发生。

这一章，列举了久坐人群最常出现的几种症状，比如头痛、脖子痛、背痛、腰痛。对这些「经典」的问题做一下解析，并给出一些针对性预防的方法；对于已经出现相应症状的，给出一些可行的缓解方式，希望能有所帮助。

为什么会肩颈酸痛?

肩膀僵硬、颈部疼痛、经常落枕，这些症状是我最经常听到同事提到的症状。尤其肩膀僵硬，本身就是肩颈疾病的早期症状。通常来说，年纪大的人比较有这样的问题，记得小时候就经常给家里的长辈揉肩揉背。

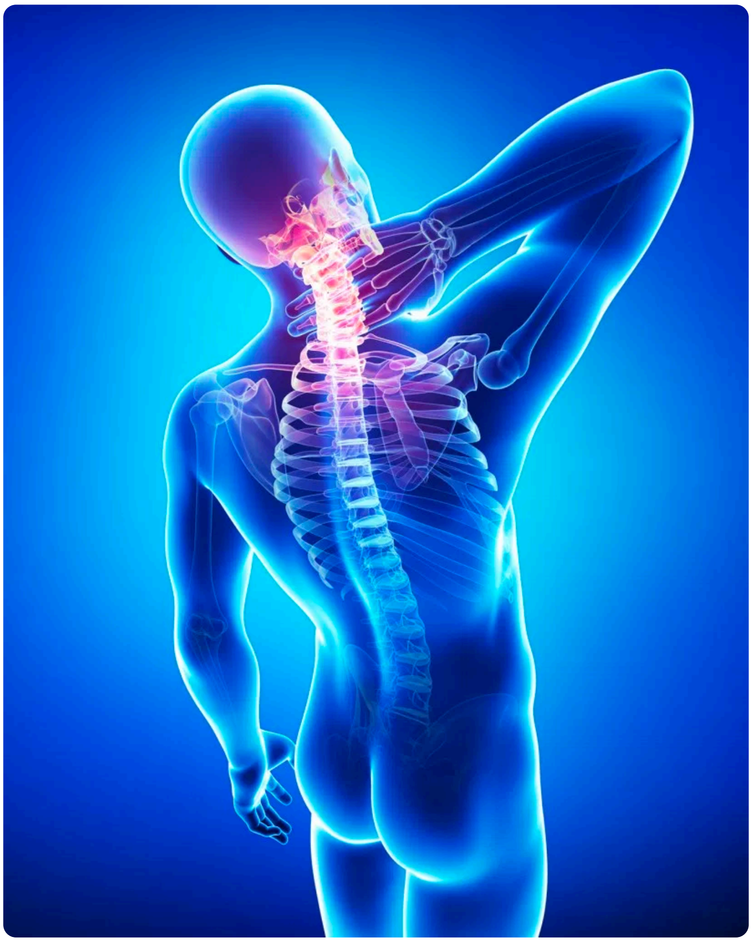
不过，以我近两年求医时的经历来看，目前骨伤科、疼痛科、物理治疗中心等，肩颈不适的年轻患者的比例越来越高了。我想很大一部分原因是久坐，同时，大家肩上的担子也过于沉重了。上学的时候要背着沉重的书包、工作以后大概得背着电脑和材料，背双肩包还只是沉重，如果是单肩包背久了，可能还会导致颈椎、骨盆的侧向倾斜。

肩膀僵硬时常伴随着肩颈问题，像是肩颈酸痛、落枕、头痛、膏肓痛，甚至是手麻，但这些问题形成的原因究竟是什么呢?

长期头部前引，颈部肌肉多承担数倍的重量

前面我们提到过，当你弯腰驼背头部前引的时候，颈部承受的压力会很大。实际上，每当你的头前引一点，颈部肌肉所承担的重量就会增加数倍。这样的压力是持续的，如果你长期保持这样的姿势，肌肉逐渐无力承受头部的重量。而且椎间盘十分脆弱，在肌肉支撑不住前，它就可能会崩溃。在此情况下，椎间盘会向后突出，压迫到脊椎神经。颈部肌肉虽然不堪重负，但是仍然会努力的保护已经崩溃的椎间盘，就变得硬邦邦。这又会导致颈部神经被压迫的更加厉害，导致颈椎的下行神经因为压迫受损而产生症状。所以明明是颈部出了问题，常常是肩膀、肩胛骨内侧在疼，或者是觉得手麻。

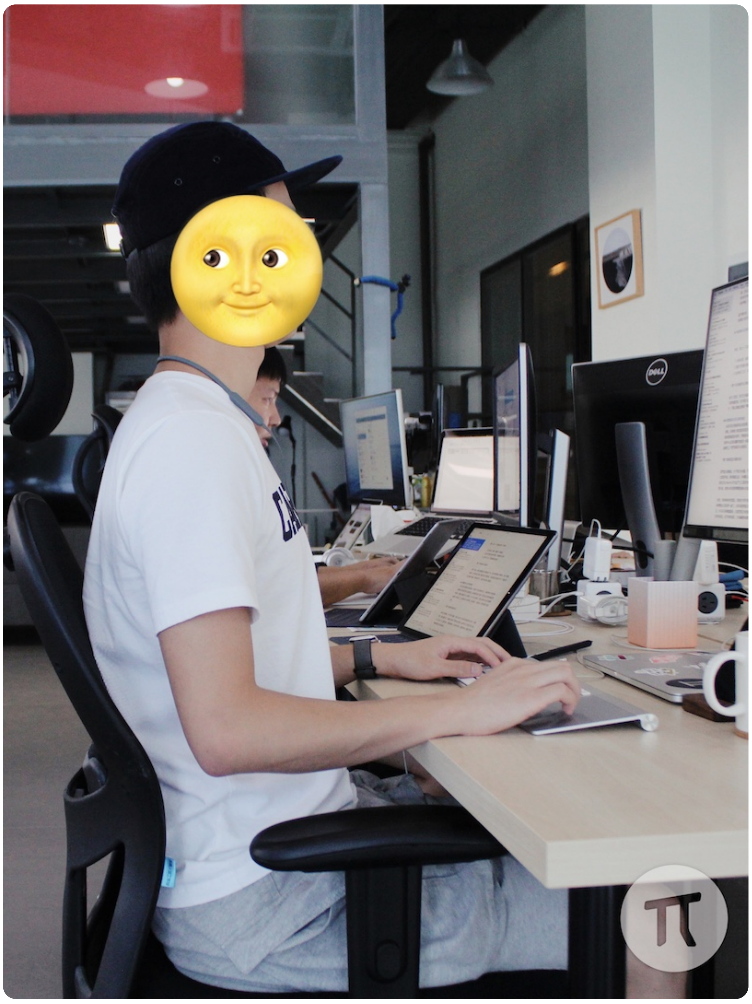
这点我真是深有体会，我在两年前换工作以后，一心想拿出新的面貌，工作里外都特别努力，把自己绷的很紧。在这期间，越来越难以专注在工作上，一坐下来，肩膀、肩胛经常感觉酸痛、紧张。但是当时不以为意，觉得休息休息就会变好。一段时间后，肩膀、肩胛真的不疼了，但是手臂和手指，开始感觉麻木，没法动弹，脖子也变的不太能转动。



后来去医院检查，才发现自己有两处椎间盘突出了。中途症状发生变化，和「休息」没什么关系，主要是椎间盘压迫的位置迁移导致的。起初，椎间盘只手压到会导致疼痛的神经膜，后来椎间盘有些移位，压到了颈椎神经本体上，从而产生了麻痹、无力感。这些症状出现容易消失难，目前我在缺少休息的情况下，还经常会遇到。

避免肩颈酸痛的方法

要避免这样的症状，除了注意姿势和适当运动，能做的其实不多。在电脑前应该采用我前文所推荐的坐姿，复习一下动作要领：眼睛平视前方，上身与大腿、大臂与小臂、大腿与小腿均保持在 90 度左右，并且注意收回下巴。



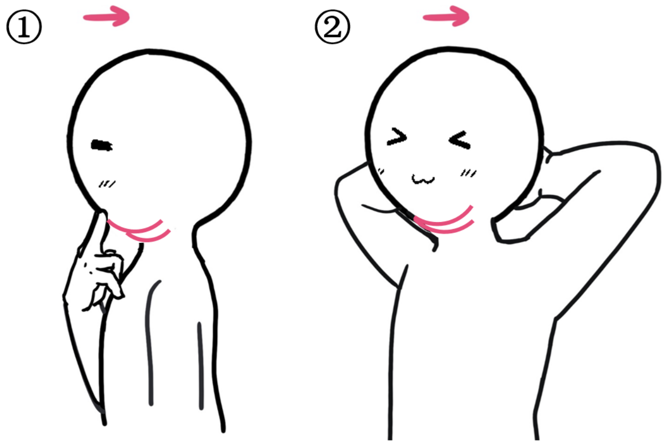
不过也不用过分紧张，如果你还没有明显的不适，说明颈椎还是比较健康的。当你有感觉不舒服的时候，在心里提醒自己，切换到正确的姿势，并提醒自己多保持一会儿就好了。

缓解颈部不适的动作

在电影里，经常会看到反派角色登场的时候，用手牵拉头部，快速的往两侧偏一下头，往往还伴随着「咔」的脆响声。我在生活里，也见到很多人习惯在颈部感觉紧张的时候通过这个动作「放松」一下。不过，这个确实是错误的动作。

因为这个动作在某些角度时，会使得颈椎越过了椎间盘，与另一节颈椎相互摩擦，导致颈椎的磨损，很容易产生骨刺。而且侧向的偏头、拉筋会让椎间盘向侧面突出的更多，反而会越拉越觉得紧绷。相信经常这么做的朋友也会发现，其实效果很有限。可能短暂的舒服个几分钟，但是那个紧绷感马上又回来了。

有一个很有效的动作，简单的缩下巴就可以。动作的过程很缓和，准备的时候眼睛平视前方，然后轻轻点头，最后将下巴往后平移。



1. 眼睛平视前方
2. 点头
3. 下巴往后平移，挤出双下巴

这个动作在下巴后缩到极限时，停留一两秒钟，然后放松，从第一个动作开始，重复做二三十次。过程中你会觉得脖子后面的肌肉被拉伸，有些紧绷的感觉，这是正常的反应，而且说明你做对了。如果凭空做这个动作不得要领，可以放松靠墙站立，此时后脑勺不会贴住墙。根据上面三个动作，最后一步，头部会顶住墙，可以适当的对抗一两秒，然后放松、重复。

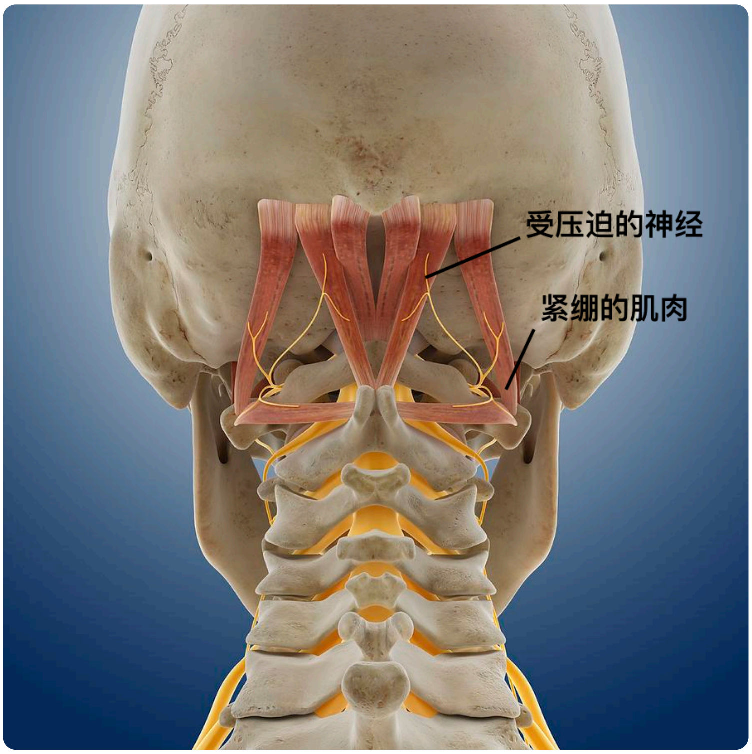
这个运动，除了可以拉伸你脖子后面的小肌肉以外，还可以帮助你颈椎这边的椎间盘做归位。许多脖子痛、肩膀痛或是后背紧的人，最主要的问题都是因为脖子轻微的椎间盘突出，压迫到神经所造成的。我们可以每天做这个动作五六十次，可以拆分成几组，分时段来完成。

需要注意的是，如果你做这个收下巴的动作时，觉得有异常的疼痛感。或者是身体一侧，有一条线拉下去的感觉。或是你边做会觉得手开始酸痛或是麻起来的话。那你可能不能做这个运动。代表说你的神经被压迫到，或者是你可能做错了，此时你应该去找医生或是物理治疗师帮你看看是不是有其他问题。

什么是颈因性头痛?

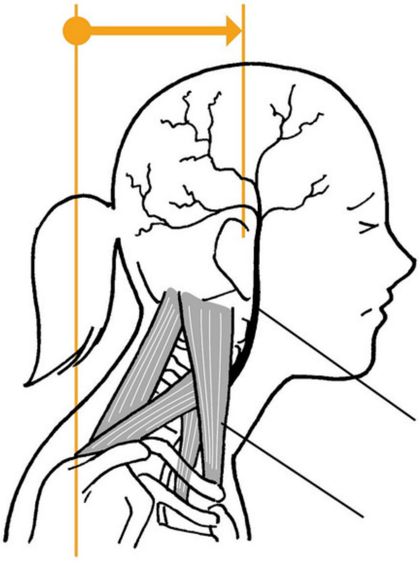
不知道你上一次感觉到头痛是什么时候？工作、学习压力大的时候、通宵玩游戏以后、和朋友出去唱歌喝酒到爆肝以后？或者是感冒发烧引起了头痛。大多数人日常里能想象的成因无外乎就是这些了。但是，这些偶尔发生的头痛不是最烦人的，长期持续的各种头痛最是折磨人。

引起长期头痛的主要原因，和肩颈酸痛差不多，那就是长期的颈部姿势不良。例如，长时间的头部前引、低头、转向某一侧。就会使得后脑勺的肌肉，变得异常的紧绷，进而压迫到其下的神经。从而让人产生从后脑勺至头顶、太阳穴的头痛。也就是我们所谓的「颈因性头痛」，因为颈部问题而产生的头痛。



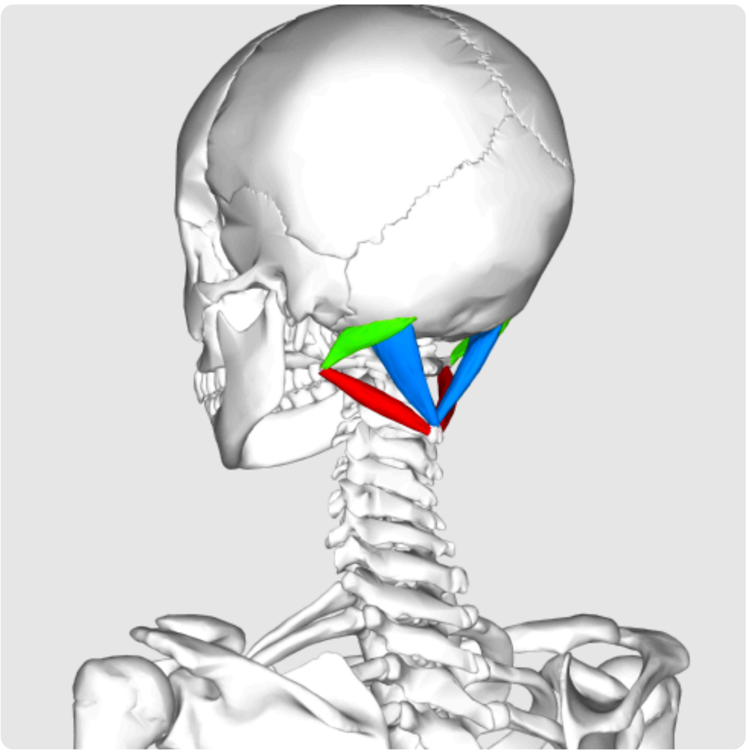
产生头痛的原因

在我们后脑勺下方，与颈椎的交界位置。有着持续工作的枕下肌群，它们负责头部的微调动作。只要你的头有在动，它们就得工作。只要当你长时间低头看手机、看文件、用笔记本电脑，都会使得这组肌肉群过渡疲惫而变得紧绷。然而，就是这么刚好，有条叫做「枕骨神经」的直接穿过这组枕下肌群。再往上绕至后脑勺、往旁边绕到耳朵。



因此，当枕下肌群紧绷的时候，就会直接挤压这条枕骨神经。导致后脑勺、头顶、太阳穴与耳旁

的疼痛。其实，大多数的人都曾经因此而头痛过，只是你不知道而已。手机滑久了、沙发椅躺久了、电脑用久了，都容易使枕下肌群变得紧绷。



而且，这类头痛有时还会合并，引起前额的紧绷感，往往还伴有眼睛酸涩的感觉。这会导致，无论你睡了多长时间，还是觉得眼睛非常疲倦。所以，或许你并不是爱睡懒觉，只是病了。此外，颈因性头痛，严重起来还甚至会引起头痛、耳鸣、颞和关节痛。

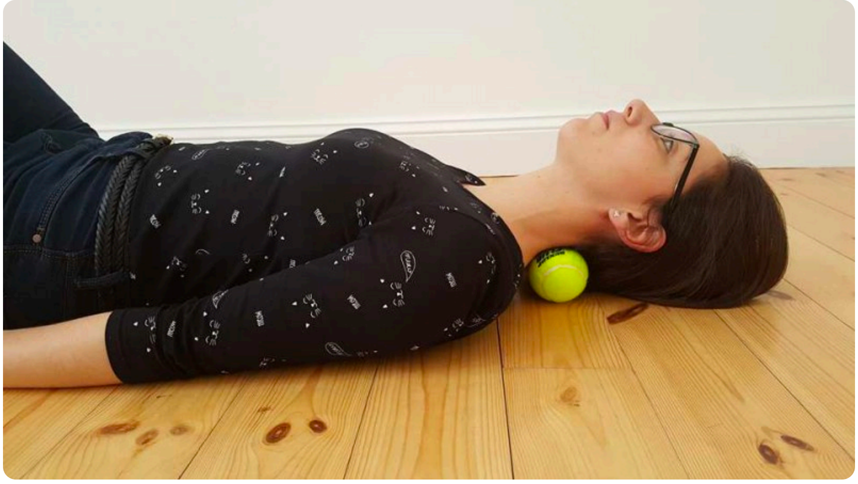
所以，就算工作再多、压力再大，都还是要随时注意自己的姿势。免得疼痛让你的效率大跌，那就本末倒置了。

经常感觉头痛要怎么缓解?

而要改善这种头痛，最简单的方法就是改变姿势。症状轻微的人，只要减少不良姿势的时间，依照前文所说的正确姿势就可以得到缓解。觉得疼痛难忍的时候，就老实去床上躺一会儿，让颈部好好的休息，症状马上就能得到舒缓。

另外，也可以试着用按摩的方式来放松枕下肌群来减缓头痛。准备两颗网球，再把它们塞进长袜里，绑紧袜子，组成一套袜子球。

当你躺着时候，把袜子球放在后脑勺的位置。以头转带动的方式，左压五秒、右压五秒，重复十几二十次来放松枕下肌群。这样就能让头痛的症状立即获得舒缓。而过程中都保持轻压即可，若是压一压反而会让你头晕、头痛加剧的话，就代表你不适合这个方法。



另外，长期枕下肌群紧绷有可能导致颈椎错位，此时，靠着运动与按摩的效果就没有那么好，更别说是吃药了。建议去正规医院检查，确认原因以后，一般会建议做物理治疗，那样会有比较理想的恢复效果。

为什么会背部僵硬?

「病入膏肓」这个成语，相信大家一定不陌生。

> 古以膏为心尖脂肪，肓为心脏与隔膜之间，膏肓之间是药力不到之处。意指病已危重到了无法救治的地步。亦喻事情到了无可挽回的地步。

简单来说，只要痛在膏肓这个地方，就大概是没什么救了，代表事情已经到了无法挽回的地步。然而，所谓的膏肓穴，其实就在两侧肩胛骨之间，也就是大家最常背痛的地方。

其实所谓的背痛、膏肓痛，大多都是因为颈部神经受到刺激所传导下来的转移痛。问题的原因其实在于脖子，而非你的背部拉伤。所以不论怎样揉捏后背、用背部撞墙、拿按摩器拼命钻。都只能短暂舒缓，没几个小时就会快速复发。

而这样的膏肓转移痛，会导致背部肌肉的紧绷、胸椎僵硬卡住，进而让你胸椎前侧的胸口产生胸闷、疼痛的感觉。我就曾经因为胸口总是疼痛，那种痛感会让人感觉十分恐惧，怀疑自己心脏出了问题。但是去医院做了心脏彩超确认了不是心脏问题，才稍微安心一些。

真正的问题在脖子与僵硬到不行的背。简单来说就是，脖子出了问题会转移至膏肓附近。并且让我们的背部变得十分僵硬，而背部僵硬久了就会演变成胸口闷痛的症状。那发生这种状况了该怎么办呢?

防止背痛的发生

导致颈部受压的姿势前面提到了不少，会关联导致背痛的主要原因是弯腰驼背。你可以偶尔驼背

放松一小会，但是大多数时间都必须要维持自己的良好坐姿。有时太过认真不自觉驼背感觉到背痛了，就该马上提醒自己要挺直身体了，而不是一直强忍着不适。要是连挺直的时候也还是会觉得背部怪怪的话，就站起来活动活动，变换一下姿势，不适感会得到有效的缓解。

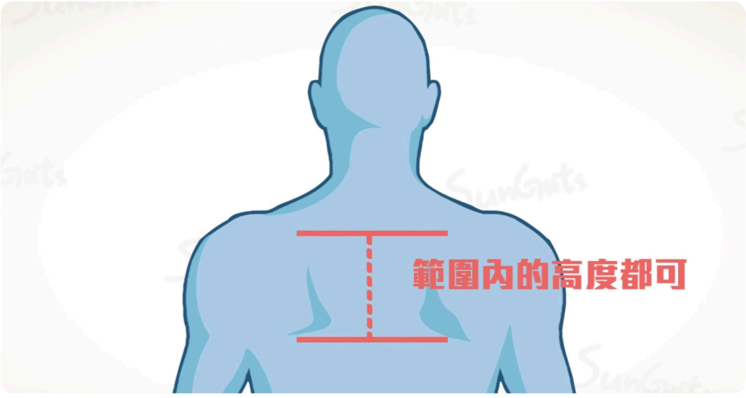
另一个原因就是低头太久，或是因为工作学习过于专注，而一直把下巴往前送。这通常是伴随着驼背一起发生的。所以感觉到酸痛的时候，除了挺直腰背，也要提醒自己，眼睛平视前方，视线略微低一些也不会有问题。同时，注意保持下巴微收。大部分人都会不自觉的抬下巴，去拍证件照的时候经常听到摄影师提醒顾客收一下下巴。实际上，拍照的时候保持这个姿势也会比较好看：）

简单的活动缓解背部疼痛

我们说背部疼痛的时候，主要的感觉是背部的紧绷。上学时常见的扩胸运动、背部拉伸等动作，其实都能起到缓解不适的作用。不过我们离开中学以后，基本就不做那种制式的运动了。

背部僵硬是我比较早出现的一个症状，伴随出现的还有胸椎的疼痛。尝试过很多方式，比较有效的是一位台湾的物理治疗师推荐的「椅背运动」。这个运动，能够快速的活动开背部肌肉和胸椎。

首先，找到一张直背的椅子，坐姿时椅子最高点大概就在肩胛骨的范围。并且在椅背上垫一块毛巾，然后把椅子坐满，靠在椅背上。



再来就是两个动作要领：

- 双手抱在脖子后面
- 手肘朝前夹好

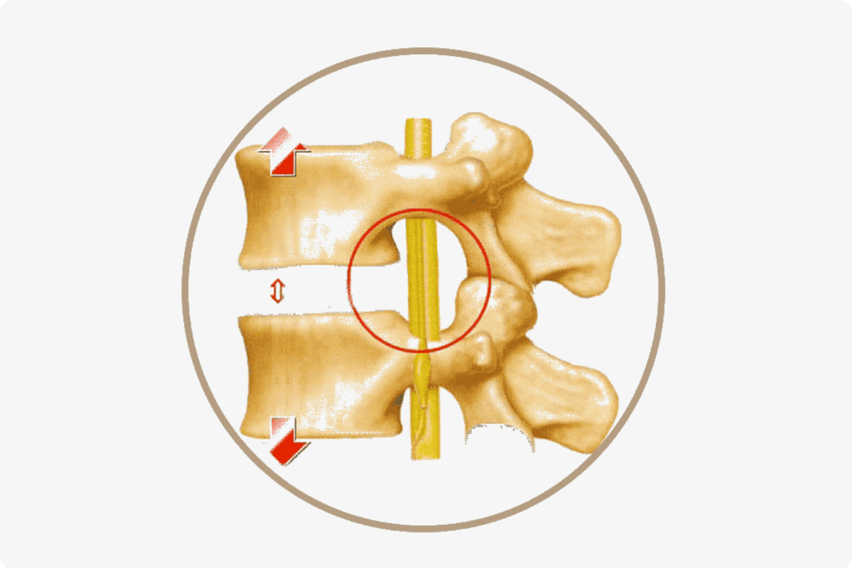
动作时，就是将上背部往后反折来活动开你的胸椎，做的过程不要太快。在最末端维持一秒并反复二十次。通常一做完就会觉得背部的紧绷感立刻得到了舒缓。

当你感觉到背部紧绷的时候，提醒自己调整好姿态、起身走动，有条件的时候可以做做上面这个缓解动作。

什么是椎间盘突出?

很多人第一次意识到腰痛、肩颈痛，往往是在加班加点以后。有可能是年底公司为了冲业绩或者是学生党在期末考前临时抱佛脚。这样的时间点往往伴随着作息、饮食的不规律，以及姿势不当的久坐。当感觉到不适的时候，很容易归因于缺少睡眠，觉得之后补上一觉就会好，往往不加留意。

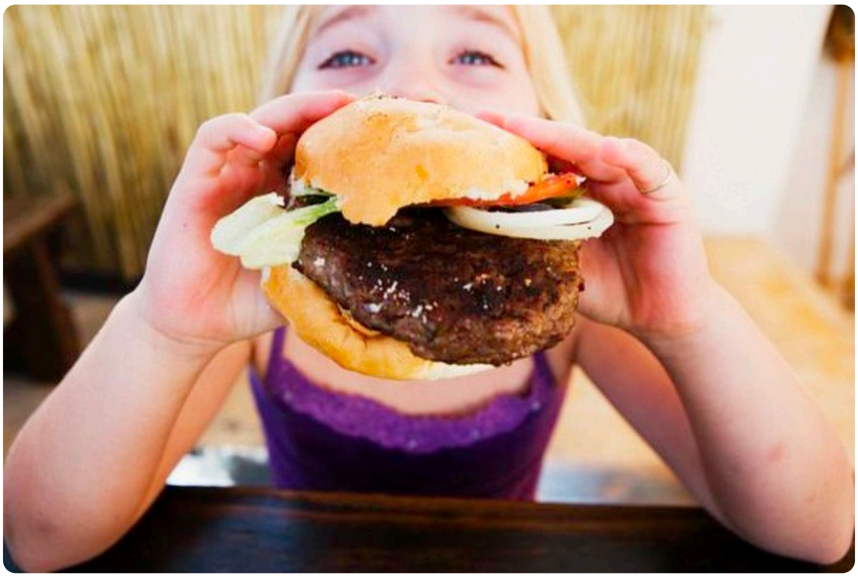
在一段时间的通宵达旦或是突如其来的外力撞击以后，过往积累的问题往往容易爆发。像我就是在多年久坐以后，有天上班时突然就脖颈、腰部等多处剧烈疼痛，不能自抑的倒在地上。后来确认这些疼痛是椎间盘突出导致的，那我们反复说的椎间盘到底是什么？为什么会突出?



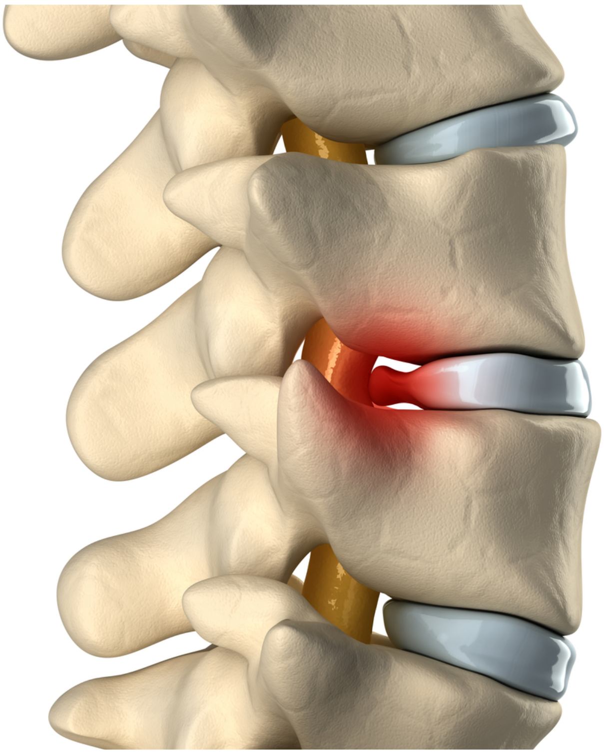
对比体内的其他骨骼，脊椎的构造特别的不同，它以脊椎骨叠着椎间盘的方式一节节相叠。若是我们将其中两截脊椎骨和一个椎间盘单独作为一组来看的话。你会发现你的脊椎就像是一个「美味汉堡」，上下两节脊椎是面包，而处于其中的椎间盘是美味的肉排。另外，脊椎中最重要的其

实是那条粗粗长长的脊髓神经。他负责大脑与身体其他部位的讯息传达，可以说是人体讯息的重要道路。

而当我们弯腰时，就像吃汉堡时，馅料会往对侧掉落。脊椎的前侧压力会变大。使得腰部椎间盘被挤向后侧，虽然后侧有着强壮的韧带，像是摔跤擂台的防护绳子，会将椎间盘推回原处。但若是长期弯腰，姿势不良，或是一个强大的力量。导致后韧带弹性疲乏。椎间盘就会因此往脆弱的脊髓神经重压，导致脊髓受伤。



若是压到了最外侧的脊髓膜，就会产生酸痛。再深一点，就会压倒脊髓本体。就会导致麻痹或是无力感。若是很不幸的全部压断了，就会导致下半身瘫痪。不过这样的情形，除非是重大事故，否则很少发生。



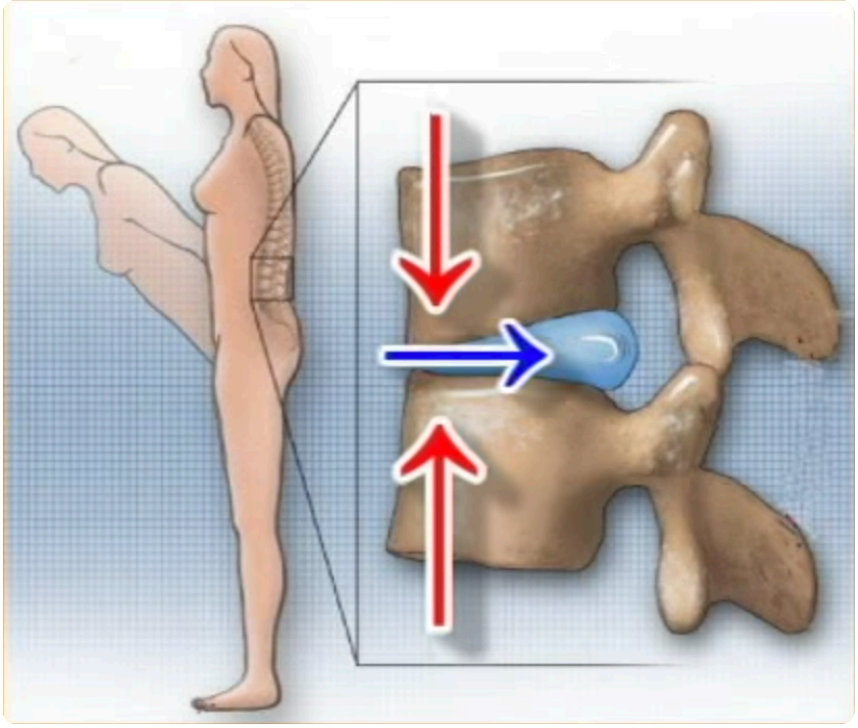
另外，神经的神奇传导性，会使得脊髓神经所支配的部分一起疼痛。这就产生了，有些人明明是腰的问题，却是腿部在疼痛。

有一个坐姿之前没怎么提到，那就是打盘腿。有些人会保持这个姿势看书、看电视，或者是一群人围坐在一起联谊的时候，保持着这个姿势。虽然这个姿势让人觉得舒服，却会将腰弯到极限，并维持很长一段时间。所以椎间盘就直接压迫到了神经本体，导致麻与无力感。相信很多人都有类似的症状，那应该怎么办?

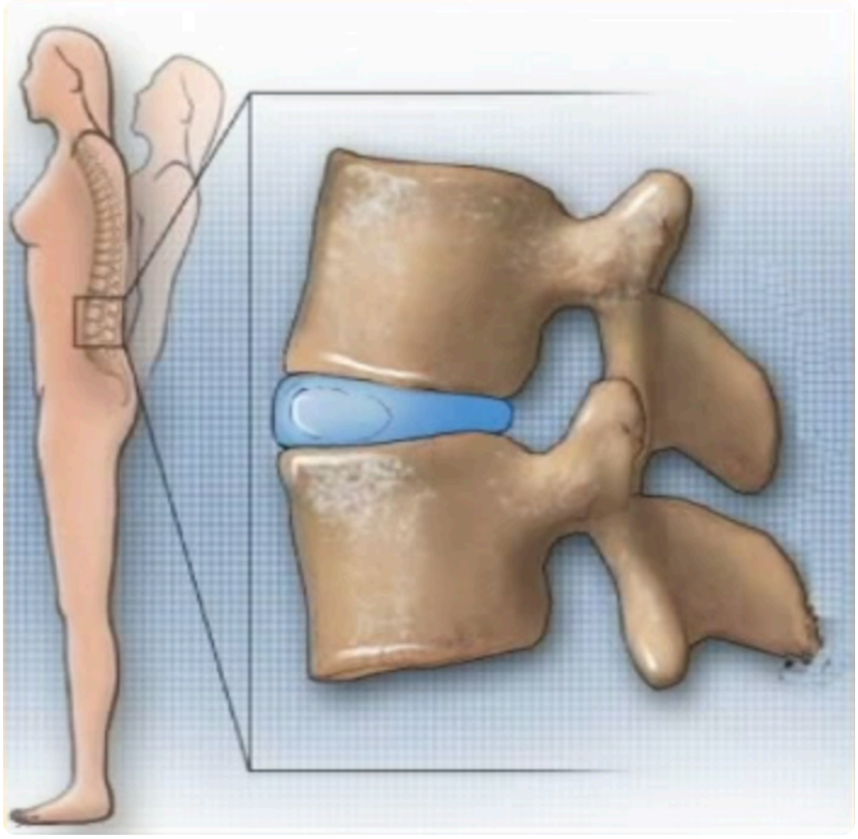
归位椎间盘，缓解腰痛

如果腰已经在痛了，就应该避免导致腰部弯曲的动作。例如搬重物、踢球、坐在沙发椅上、盘腿坐等等。正确的使用你的腰，以及经常做椎间盘归位的运动。

在这里介绍几个建议的腰痛自救法。但在这之前，如果你真的想要把这几招给学好。那你就不能不懂，腰痛的原因。既然你们现在已经知道了，弯腰会导致椎间盘前侧压力变大。使椎间盘向后突出并压迫脊椎神经。



我们现在要做的就是，反过来。增加后侧的椎间盘压力。具体该怎么做呢？



站姿后弯腰

预备动作是在站姿的时候，单手握拳，并将拳眼放在你觉得痛的那节腰椎上。另一只手包覆在握拳的手上。腰往后弯的同时，右手微微的往前方用力，此时，你会感觉到，你压住的那节脊椎，有点酸痛的感觉，这是正常的。每次弯腰以后，只要维持两秒就可以了。然后反复几次，在坚持

的了的情况下，可以多做几次。这个方法比较简单，感觉到腰部不舒服的时候，马上做几下，立刻就会有舒缓的效果。但由于是在站姿下，所以椎间盘归位的效果不那么好。

扶地背起

预备动作是趴在平面上，两手放在耳旁。平面最好有一定的硬度，不宜过软。

此时，手肘打直，在最高点维持一两秒，就可以返回初始位置。重复以上动作。

注意，动作的过程中，骨盆不要离开平面，腰部尽量不用力，由手肘来发力。保持下巴是收回的状态。

做的次数尽可能多。趴姿下可以使肌肉得到放松，相较于第一个方法，效果会好上很多。

如果你在做前两个建议动作的时候，感觉到身体不舒服，或是做完以后疼痛范围反而往脚底的方向移动。那可能表示你的腰椎问题，不是椎间盘突出所造成的。也可能是突出的部分已经过大，以上的动作反而会挤压到突出的椎间盘导致疼痛。

为什么会手麻手酸?

看了前几篇，你可能也发现了。久坐导致的症状基本都在上肢，即便是腿疼，往往也是因为神经性转移导致的。最后一类症状，是我们离不开的双手，它是我们输出生产力最直接的部分。所以一旦双手及对应的手肘发生酸痛、麻痹的症状，直接就没法工作了。

大部分手肘酸痛都是在手朝上的时候，大拇指侧的手肘凸点在痛。会导致这样的状况，通常都是因为使用鼠标的时候，桌椅的高度不恰当。使得你的手臂放在桌面上的时候，手肘的角度不是一个肌肉好施力的位置。过于弯曲或是过于伸直，都会使得手肘的肌肉得花费数倍于恰当姿势的力量。才能够完成移动鼠标这个简单的小小工作。久而久之，当然会使得手臂外侧的肌肉疲劳损伤导致疼痛。

因此，若是你的桌子不太好改造，就换个可以调节高低的椅子。让你的手肘维持在 90 度左右的弯曲位置。并且，不要左偏右移手臂，老老实实往身体前方伸直来使用鼠标或触控板。同时，尽可能让手臂贴近身体，离得越远手臂也会越费力。

还有些时候，你会觉得五指发麻，握不住鼠标。

这也与桌面的高度大有关系，若是在使用鼠标的时候，手腕过于前弯或是过于后伸。都会导致其下的肌肉变得紧绷。此时你又因为使用鼠标，一直压着手腕，就容易导致神经受伤发炎。让你的拇指、食指与中指产生麻痹的感觉。

这种症状被称为腕隧道症候群，越经常使用鼠标的人，就越应该保持手腕与手肘都在好的姿势下。手腕微微上翘 10 - 15 度，并且好好的往前伸直不要歪向某一遍。最好将手腕放在鼠标垫子上，避免直接压在硬邦邦的桌子上，也能减少对于神经的压迫。

提到了鼠标垫，顺便说一句，不要用下图这种鼠标垫。表面上看，它支撑了手腕，似乎减轻了手臂的压力。实际上，我们使用鼠标的时候，应该是整个手臂协同动作。这种鼠标垫限制了手臂的活动，导致移动鼠标的压力全部被施加在了手腕部位，更容易导致腕隧道症候群的发生。

小结

我在本章，尽可能的列举了常见的疼痛症状，并且解释了对应症状的成因。你会发现，导致问题发生的主要是颈部、腰部的姿势不当。这两处的椎间盘及周围的肌肉受到压力以后，向四周扩散出的症状数不胜数。我们通过对错误坐姿的认识、正确坐姿的学习，以及一些疼痛症状针对性的理解，对久坐和它的各种影响应该有了不少了解。除开文中提到的具体表现，也可以类推一些自己遇到的特定问题。

另外，缓解疼痛的动作在网上可以看到很多，大部分健身类应用中也都有「疼痛舒缓」「疼痛缓解」之类的专题动作。跟着图文、视频讲解，每天做一下锻炼、拉伸，对于这些慢性疼痛的缓解、治愈都有很大帮助。我挑选了自己实践过的几个动作，把我认为效果不错的放在文中，供大家参考。

但还是要提醒你注意，遇到自己不能处理的症状，不管是不了解成因，还是通过自己的手段缓解不了。都应该及时寻求正规医院的医生的帮助。

上一期
第三章 | 不同情况的正确坐姿

下一期
第五章 | 其它一些建议

评论将在经过作者筛选后公开展示

发送

精选评论（4）　**我的评论**

Kinfai

最近一段时间肩胛骨内侧疼的厉害，不知道会不会是肌肉劳损。
个人感觉自己弯腰驼背是因为运动得太少，导致胸背肌肉不够发达，无法提供足够的力量。
请问有没有什么运动可以锻炼相关的肌群？还有就是如果肌肉处于劳损（酸痛）的状态下，适不适合进行相关的运动？

2017年08月28日

> **涨汤** 作者
>
> 第一个问题，我建议去医院确认一下，有明显疼痛都不应该掉以轻心。从你的描述来看，除了劳损，更有可能是颈椎的问题影响到了。
>
> 肌肉力量不足确实会导致身体的支撑效果变差，是需要通过锻炼来恢复的。
>
> 第二个问题，已经有不适的时候是否可以锻炼？答案是肯定的，但必须建立在问题明确的基础上。原谅我啰嗦，还是先去医院明确自己的疼痛是怎么产生的。
>
> 2017年08月28日

Suyuan

不知道你对用麦肯基腰部支撑卷来维持坐姿有什么看法？

2017年08月28日

> **涨汤** 作者

> 可以使用，但是注意避免背部、颈部的悬空。
>
> 2017年08月28日

齐飞

柔软之豹的作者建议坐着站着走动的时候也稍微绷紧一下核心，因为核心发力之后身体自然就挺直了。实验了一下，还是有点用的

2017年08月18日

ivy

请问做点头时，有一条线拉下去具体是什么样子，我有貌似这种感觉，不太确定，希望可以得到进一步解释

2017年08月16日

> **涨汤** 作者
>
> 确保你是正视前方，点头就是低下头，在收下巴的时候，一直到后脑勺抵住墙的位置。
>
> 2017年08月16日

© 2013-2018 少数派 | 粤ICP备09128966号-4 | CC BY-NC 4.0